



## Haz tu propia pista de obstáculos

¿Sientes la necesidad de correr? ¿Quieres pasar un buen rato? ¿Estás aspirando a ser un guerrero ninja? ¡Entonces te retamos a crear tu propia pista de obstáculos!

### Materiales:

- Literalmente cualquier cosa que tengas a mano.
  - Ideas adentro de tu casa:
    - Peluches, toallas, cojines, cinta adhesiva, cajas, recipientes vacíos, cucharas grandes de madera o cucharas plásticas, hilo, cuerda (puedes cortar una camiseta vieja en tiras si no tienes cuerdas).
  - Ideas para el exterior:
    - Gis o tiza, bambú, hula-hulas, los árboles del patio, pelotas, hilo, cuerda.

### Instrucciones:

Cuando hagas tu propia pista de obstáculos vas a estar ejercitando tu cuerpo y tu mente. Para poder armar la pista tendrás que resolver problemas y usar tu imaginación para planear cuáles tipos de obstáculos enfrentarás. ¿Serán todos reales? Algunos podrían ser imaginarios, como un pozo de lava. Tu primera pista puede ser simple, pero es posible que desees incrementar los desafíos.

Cuanta más compleja sea tu pista, tendrás que resolver más problemas y superar un número mayor de hazañas de ingeniería. Antes de armar la pista, toma una hoja de papel y planifícala. ¿Cuál espacio usarás? ¿Vas a hacer tu pista dentro o fuera de tu casa? ¡Usa tu creatividad!

¡Haz pruebas de tiempo! ¿Qué tan rápido puedes completar la carrera? ¿Cuántas veces puedes completar el circuito en un tiempo determinado?

Habla con alguien sobre la carrera después de haberla terminado. ¿Qué puedes cambiar para que la próxima vez sea aún más divertida y desafiante?

### Ideas para la pista de obstáculos:

#### 1. Equilibrio

- Utiliza cinta adhesiva, tablas, etc. para marcar una línea recta en el suelo.
- *Aumenta el reto:*
  - Carga un huevo sobre una cuchara
  - Pon un juguete, una toalla o incluso un libro sobre tu cabeza

#### 1. Saltar

- Saca de un cojín al otro
- Haz una rayuela con tiza o cinta adhesiva
- Salta sobre palitos en el patio
- Incorpora una caja de arena para un salto largo
  - *Sube el nivel:*

- Escribe números en orden ascendente que representen actividades de adición como saltos de tijera
- ¡El suelo es de lava! Comienza de nuevo si tocas el suelo
- Una palabra: Burpees

#### 1. Levantar

- ¡Bombea ese hierro! ¡O en este caso tal vez una lata de maíz! Utiliza una variedad de tamaños que puedas mover de un lugar a otro.
- Coloca cestas con cosas que tengan que ser ordenadas rápidamente. Tal vez una mezcla de juguetes y calcetines donde cada uno tiene que entrar en su propia cesta.
  - *Sube el nivel:*
    - Carga una jarra de agua de un lugar a otro

#### 4. Muévete de manera diferente

- Trata de caminar como un oso, un cangrejo, salta con un solo pie, o deslízate sobre tu estómago. Rueda como un tronco, gira en círculos, o haz volteretas.
  - *Sube el nivel:*
    - Estos son todos difíciles: ¡Trata cualquiera de estos y tienes nuestro respeto!

#### 4. Evadir

- Amarra una cuerda (también conocido como rayos láser) entre los árboles y atravesarlos sin tocar la cuerda
- ¿Tienes una pistola de agua? ¿Una manguera de agua o un aspersor? Trata de no ser rociado.
  - *Sube el nivel:*
    - Una vez más, ¡todos estos son bastante difíciles! ¡Para subir el nivel trata de atravesar los rayos láser mientras que al mismo tiempo evitas ser rociado con la manguera de agua!

#### Libros para leer:

